

げ ん き

八王子市高齢者活動
コーディネーター
電話 & FAX
0426-27-9179

社交ダンスを楽しむ

美山寿会の社交ダンス部

平成十四年十一月、美山寿会の社交ダンス部会から講師紹介の依頼がありました。早速、美山寿会の高橋会長宅を訪ねて、社交ダンス部会の様子を伺い、活動計画を打ち合わせた結果、十二月から月二回、第一水曜日と第三水曜日の十三時三十分からの二時間、私・本間重利と鈴木晴子さんでレッスンを始めることになりました。

畳の上で始めたダンス

ほとんどが高齢の初心者で、ダンス歴は三ヶ月でした。会場は、美山会館二階の四十畳位の和室で、ジルバとブルースの練習から始めました。

畳の上で靴下を履いて踊るのは、大変です。回転をするとき靴下が畳の目に絡まり、上手くいきま

せん。ブルースでしたら何とかなるのですが、ジルバの回転は、半分も出来ない有様です。

そこで、十五年の三月から、一階のホールを借用して、練習が出来るように変更しました。

一年間で、ブルース・ジルバ・ワルツのレッスンを終え、今年の三月か

らタンゴを始めています。

ともに楽しみ高齢者から元気をもらおう

高齢になってから始めるダンスは、技術的な上達よりも、音楽にあわせて体を動かすこと、前進・後退・回転の繰り返しで衰えつつある勘と体力を取り戻すことが涵養かと

思っています。

音楽にあわせてステップを踏むには、音楽を聴き、そのリズムに合わせ上半身と下半身のバランスをとりながら踊ることです。

高齢になるとそのバランスが中々上手いきませんが、練習により、それを乗り越えられるところ

を乗り越えられる

ところ、達成感と面白さがあります。

また、休憩時間

には、世間話や経験談に花が咲きます。

ある男性が、神社の話から、美山町の神社

の祭礼に奉納する獅子舞の話を身振り手振りですてくれました。

徳川時代の中頃から伝わる雨乞いの舞だそうです。思わず引き込まれてしまいました。早速その神社の祭礼を見に行きましたが、素朴な伝統的行事に感動しました。

また、カタクリの花に話題がいくと、次回の休憩時間のお茶菓子代わりに、自宅で取れたカタクリの葉のおひたしを作ってきてくれる方がいたり、短歌や俳句の話、美山の自然と歴史などなど、楽しいひとときです。

このような経験を通して、つくづく思うことは、講師としてダンスを教えているのではなく、ともに楽しみながら、高齢者としての先輩から、人生訓と元気をもらっているのだと、感じる今日この頃です。

(S・H)



講師紹介



高野道行さん

四年毎のスポーツの祭典、オリンピックが今年の八月、ギリシャのアテネで開催されます。

センター「元気」の講師に登録している高野道行さんは、本格的なギリシャ神話の研究を二十年以上されています。古代ギリシャのオリンピック

センター「元気」では、高齢者の経験や特技を活用していただこうと、多くの方々に講師登録を呼びかけています。今回は、その内の三つの分野を紹介します。

▽文化・学習の分野

このページの高野さん

古代ギリシャのオリンピック

について一文をお寄せいただきました。

『古代ギリシャのオリンピックは、紀元前七百七十六年に疫病と戦争に苦しむギリシャを救うために、オリュンピアの聖域で始められました。以来一千百年余にわたって四年に一度、一回の中止もなく続けられたのです。競技会には男だけが全裸で参加。オリュンピックの期間前後三か月間、ギリシャ全土に休戦が宣言されたので、すべての人々は、ギリシャ神話で登録しています。ほかに、家庭教育、高齢者の生き方等の講演・広報紙の編集・書籍の編集、構成、自分史づくり・パソコン（十名）朗読（四名）

が安心して競技を見ることができました。』

高野さんは、ギリシャ神話の奥深さに感動し、それを育み伝えてきた古代ギリシャ人の、神話の中の人物も歴史上の人物も含めて、生き方や心情に心を揺さぶられると話されています。

テレビでのオリンピック観戦と同時に、古代ギリシャのオリンピックや神話などの話もお聞きになつてはいかがでしょう。

▽音楽、書道、絵画等の分野

音楽

- ・ウクレレの指導
- ・コーラス（三名）
- ・カラオケ健康教室
- ・胡弓
- ・三味線
- ・唱歌、愛唱歌、ピアノ
- ・童謡、唱歌（助手）
- ・ピアノ、エレクトーン、

わらべ歌、昔遊び

・ピアノ、キーボード

・和声法実習指導（作曲、編曲の基本技法）

・絵手紙（二名）

・ちぎり絵、入り絵

・デッサン、水彩画、油絵、パステル画

・和紙ちぎり絵

・書道（三名）

・書道（写経、ペン習字）

▽スポーツ・レクリエーションの分野

・ケア体操

・水泳指導

・太極拳

・社交ダンス

・創作ダンス（歌、踊り）

・フラダンス

講師の活動条件等は、それぞれ異なりますので、お問い合わせください。

例えば、報酬は、あり、なし、相談の方。交通実費が必要、不要の方。また、講師としての経験も豊富、初心者の方などなどです。

残りの五分野は、次号で紹介します。

コーディネーター成約31件

十五年度の活動状況

高齢者活動コーディネーターセンター（通称・センター「元気」）は、八王子ボランティアネットワーク（通称・八ボネット）が、八王子市の委託を受けて運営しています。

具体的には、八ボネットの会員の中からコーディネーターの登録をしたものが、運営委員を務めています。毎月一回、運営委員会を開いて協議しながら進めています。

広く八王子市にお住まいの、概ね六十歳以上の高齢者の方々に講師登録を呼びかけています。

十六年三月末現在の登録状況は、コーディネーター四十名、講師七十九名です。

十五年度のコーディネーター成約は三十一件です。

活動先の内訳は、老人保健施設、特別養護老人ホーム

船田小のサタデー・スクール

五円玉が潜り抜けるあやとり

楽しいマジックのひととき！

梅雨入り前のさわやかに晴れた六月五日（土）午前九時、長房町の市立船田小学校体育館に、児童・保護者が続々と集まってきました。今日はサタデー・スクールの開催日です。

体育館では、世話役の保護者約二十名が、マイク、机、黒板、さらに新聞紙やバケツに水を用意したりと、マジックの準備に余念がありません。児童たちは、それぞれ五円玉、十円玉、あやとりの毛糸などをポケットに、楽しそうに開会を待っていました。

会場の児童は約百名、低学年の児童が多いように見受けました。



な声が体育館に響きわたりました。サタデー・スクールのマジックの講師

は、林春紀さんです。

まずは、林さんの小手調べ、ロープ三本のマジックに子どもたちの注目が集まったところで、こんどは、五円玉が潜り抜けるあやとりです。五円玉の穴に毛糸を通してあやとりを作り、左右の指を順序良く抜くと、五円玉はコロリと床に落ちる。その順序を間違えると、五円玉は毛糸を通してたまたま残っているというマジックです。すぐに出て来て喜び声をあげる子、何回も挑戦する子、隣の子に教える子と、成功するたびに、子どもたちと保護者の歓声で、体育館が盛り上がりました。

十円玉より小さい紙の穴を十円玉がくぐり抜けるマジック。そして算数あそび。新聞を丸めた筒を、ハサミを使ってツリーとはしごの作り方、水を満したフィルムケースを使って、逆さにしても落ちない紙などなど。観るだけでなく、参加するマジック、子どもたちが興味を持って、すぐに出来るマジックの数々を次々と展開、あつという間の楽しいマジックの二時間でした。講師の林さんは、昔、同僚のマジックの演出に興味を持ち、練習を重ね、八王子のアマチュア奇術クラブに入会して、腕を磨いたということです。

センター「元氣」の開設と同時に、講師登録をしていたきました。なお、センター「元氣」には、マジックの講師として、林さんを含め三名の方が登録しています。

(H・O)

ーム、デイサービス、グループホーム、有料老人ホームなどの福祉施設が二十五件、その他サタデー・スクールなどが六件です。活動分野別では、歌唱指導六件、折り紙指導三件、ケア体操三件、書道二件、絵手紙二件、ほか十五件です。

運営委員会は毎月第三水曜日の午前中に開催しています。福祉施設などを訪問してPRしようと八王子市内を6地域に分け、コーディネートがその地域を分担することを決め、十五年の九月からはじめました。

また、コーディネートが相互に講師を務め、コーディネートの要領を話し合う研修を二回実施しました。

さらに十六年一月には、杉並NPO・ボランティア活動推進センターを見学しました。

わらべ歌や太極拳指導など

コーディネーター初活動

平成十五年秋、センター「元気」の活動方針として、計画的に福祉施設等を訪問PRする活動が始まりました。

訪問を重ねつつ

私たち高木久爾夫、湯浅多津子、岡稔の三名は、市のコーディネーター研修の二期修了生です。

研修を受講したとはいえ、手探り状態で当地域の施設訪問からはじめました。訪問を重ねつつ、それぞれの施設の運営方針、活動内容、お年寄りへの対応などに違いがあることがわかりました。

また、施設の職員との人間関係も深まり、単なる講師紹介でなく、提案の形で話を進めた結果、施設から依頼が来るようになりました。



楽しく太極拳！ ファミリーマイホームで

まず、左入町のファミリーマイホーム・デイサービスと宮下町の特養ホー

ム・偕楽園ホームの両施設から、わらべ歌の指導依頼がありました。登録台帳の中から伊藤涼子さんにお願いをしました。

楽しいという声に

十六年一月から両施設で月一回のペースでわらべ歌が流れました。伊藤さんの経験豊かな歌唱指導は、お年寄りはもちろんのこと、職員にも評判がよく、ファミリーマイホームでは月

三回にまで増えました。お年寄りの「楽しい」という声を聞きました。コーディネーターとしての遣り甲斐を実感します。このほか、偕楽

園ホームでのお年寄りの話し相手に加藤春子さん、ファミリーマイホームでは、江添俊さんによる太極拳指導が、そして新しく在宅介護支援センター左入でも太極拳指導が七月から始まります。

経験を重ねつつ

さらに、施設職員を対象としたカウンセリング、また、ぞうり作り、ユニークダンスなど新しい種類の依頼が続いています。

私たちのコーディネーター活動は、それぞれのボランティア講師の心温まるご協力の賜物で、紙面をお借りしてお礼申し上げます。

今後も経験を重ねつつ、講師の方々とともに、充



実した活動の輪を広げていきたいと願っています。
(M・O)

編集後記

◎ 講演を聴くだけでは受身、疑問や関心のあることを調べて発表する。市立中央図書館の高齢者対象の八王子千人塾で、調べ学習のコツを学んでいます。新しい友達も増えました。
(H・O)

◎ 先日、あるボランティア関係の方から、「げんき」創刊号の記事「自分史づくり」について、感想と担当講師の問い合わせがあった。自分史づくりに関心を持つ高齢者も多いとのこと。この広報紙が、地域のいろいろな立場の方との連携に役立っていることを実感しました。
(S・H)

◎ 十年後の「げんき」の紙面を想像すると、そこに繋がる現在の活動の大切さがよく分かります。自分の微力を継続することで補いつつ、これからも活動をして行こうと思っています。
(M・O)